RADY PRAKTYCZNE

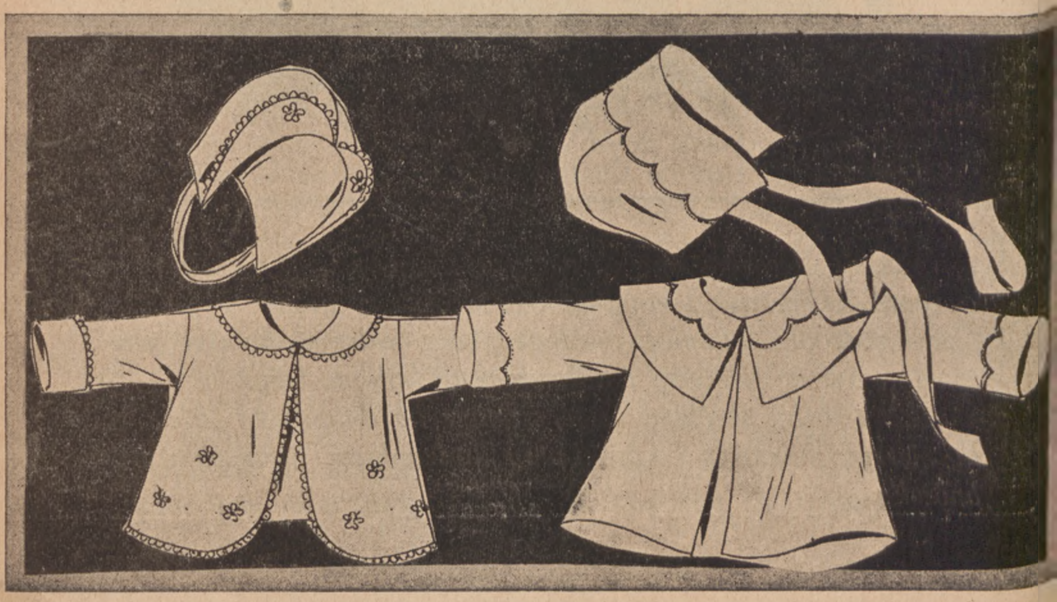


1. *Garniturek dla 4-letniego chłopczyka z granatowego krajowego welwetu, kołnierzyk i mankieciki z niebieskiej piki.*
2. *Garniturek dla 5-letniego chłopczyka z wełny w kolorze ponsowym, pasek skórzany i kołnierzyk w kolorze beige.*
3. *Paltko z wełny shetland beige, zapięte na dwa rzędy guzików, kołnierzyk, mankiety i klapki przy kieszonkach, przybrane stebnówką.*

DLA NASZEJ DZIATWY.



4. *Sukieneczka z bronzowego krajowego welwetu zakończona mankiecikami z białej piki haftowanej bronzowymi grochami, kołnierzyk wykładany. Bluzeczka zapięta na guziki z perłowej masy, w talii dwie pateczki, imitujące kieszonki.*
5. *Sukieneczka karbowana z cienkiego marocain, lub żorżety w kolorze czerwonym, karczuszek gładki jasno-kremowy.*
6. *Kaftaniczki i kapturki z puszystej różowej wełny, wykończonej szydełkowymi pikotkami z wełny z jedwabiem i haftowanymi kwiatuszkami.*




szaliczki
flanelowe
nić - gruba
wełna lub
włóczka.



Nasza forma bibułkowa.

Sukieneczka bez rękawów z wełny błękitnej w drobną kratkę. Ten krój sukienki doskonale nadaje się na przeróbki np z płaszcza mamusi lub z garnituru tatusia. Bluzeczka z lekkiej wełny, dobranej do koloru sukienki. Ładnie też wyglądać będzie wykonana ściegiem szydełkowym lub na drutach.

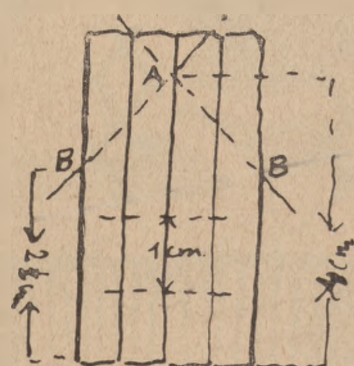
Wymiar sukienki na dziecko 5-letnie: długość 55 cm. obwód gorsu 68 cm.

Ilość potrzebnego materiału 60 cm wełny szerokiej na 1 m 40 cm.

Nasze gospodarstwo.

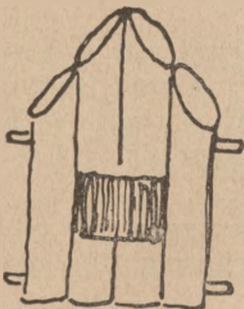
Gołębnik.

Nadchodzi zima, należy więc zabezpieczyć od mrozu gołębie. W tym celu wybudujemy gołębnik. Materiałem budowlanym będzie: 16 kołeczków od pakunków, długości około 6 cm grubości do 7 mm, jeden grubszy kołek, by na nim mógł się bezpiecznie utrzymać gołębnik wysokości do 8 cm i wreszcie trochę zapałek. Układamy 4 kołeczki (rys. 1) i kreślimy dwie, krzyżujące się linie, by punkt A był na wysokości 4 cm, punkty B na 2 $^1/_2$ cm. Po zaznaczonej linii ścinamy skośnie kołeczki (rys. 2), nas-

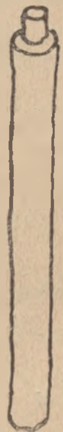


rys 1

tępnie wycinamy dwa wewnętrzne kołeczki na dziurę wielkości 1 cm, by gołębie mogły wchodzić do środka. Kołeczki montujemy zapałkami w

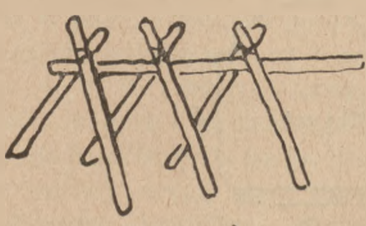


rys 2



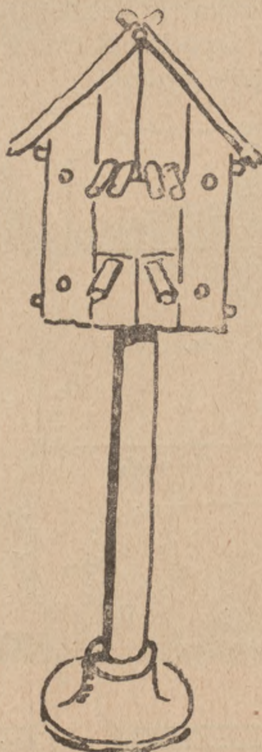
rys 3

dwóch miejscach, w sposòb już znany, zostawiając na zewnątrz kawałeczki zapałek na podparcie daszku. To jest frontowa strona gołębnika, tylnią ściankę zrobimy w ten sam sposób, tylko bez wycinania dziury. Dwie boczne



rys 4

ścianki robimy z 4 kołeczków każdą, wysokości 2 1/2 cm. Montujemy również w dwóch miejscach zapałkami i całość zmontowaną przyklejamy na tekturce kwadratowej odpowiedniej wielkości, z otworem we środku. Z kolei nasadzamy na słupku wysokości do 8 cm, przyciętym jak na rys. 3 i osadzonym w kawałek szpulki. Daszek robimy z zapałek, połączonych nitką po dwie razem. Następnie przymocowujemy je szeregiem, dość gęsto na zapałce 4 cm długości (rys. 4). Zrobionym daszkiem nakrywamy gołębnik, który po ukończeniu wygląda jak na rys. 5



Można dodać z zapałek daszek nad wejściem do gołębnika, a także stopień, by gołąbek wygodnie mógł wchodzić.

Zabawki z kołeczków można malować barwnie farbami wodnymi.

A. Mularska

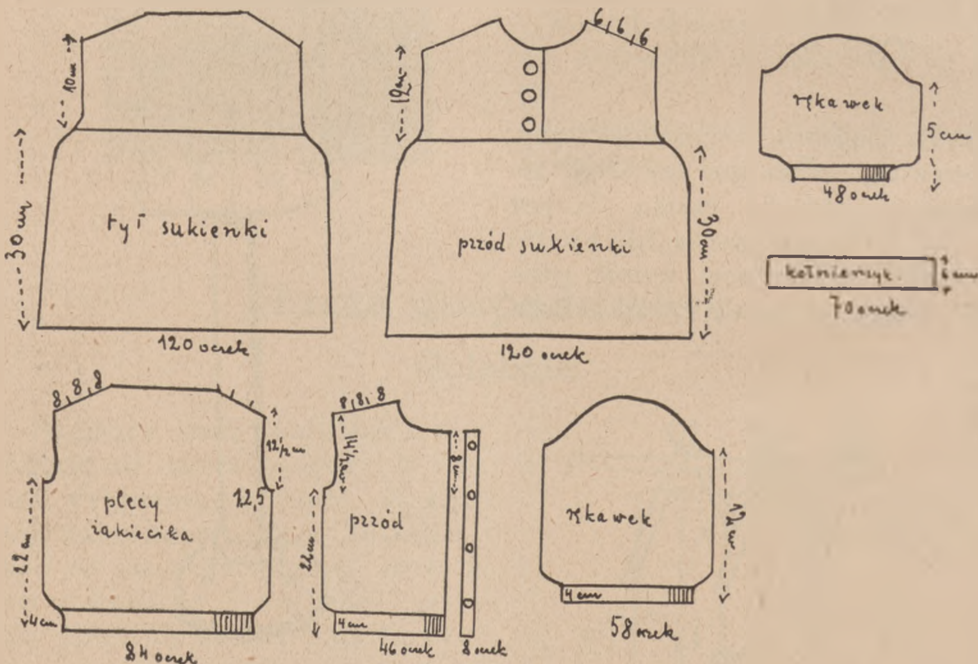
Sukieneczka i żakiecik dla 2 letniej dziewczynki.

Przemiły komplecik, o którym dziś napiszę, składa się z sukienki i żakiecika.

Materiał: 350 gr wełny „Elektra“ firmy „Trójkąt w Kole“. Druty N 2 i N 2½, szydełko N 2½, 4 większe i 3 mniejsze guziczki.

końca drutu). **2 rząd**: cały na lewo. **3 rząd** jak 1-szy. **4 rząd** jak 2-gi. **5 rząd** jak 1-szy. **6 rząd**: cały na prawo. Wzór powtarza się od 1 do 6 rzędu.

Sukienka: Zaczynamy od **tyłu.** Na druty 2½ nabieramy 120 oczek.



Ściegi: Ścieg francuski (stale prawo). Ścieg ściągaczowy: 1 pr. 1 l. Ścieg ryżowy w paski czyli 1 pr. 1 l. Z lewej strony wszystko na lewo. Ścieg właściwy: **1 rząd**: 4 oczka na prawo, 1 oczko na lewo, (tak do

8 rzędów robimy ściegiem francuskim (stale prawo), ażeby brzeg się nie zawijał. Potem następuje właściwy ścieg (patrz opis powyżej). Po 10 cm gubimy z każdej strony 5 oczek w odstępach 2-centymetrowych. Bok

sukienki od dołu do karczka jest 30 cm długi. W miejscu, gdzie zaczyna sie karczek, gubimy w jednym rzędzie 44 oczka, tak że na drucie zostanie 66 oczek. W tym miejscu zmieniamy znowu ścieg. Ryżowym w paski (patrz opis) robimy już do końca, aż karczek będzie 10 cm. długi, wtedy na ramiona gubimy z każdej strony 3 razy po 6 oczek. Całą resztę oczek zamykamy na szyję.

Przód: Tak samo jak w plecach, rozpoczynamy robotę na 120 oczek i jak poprzednio robimy 8 rzędów ściegiem francuskim, potem ścieg właściwy, 5 razy gubić z każdej strony co 2 cm 1 oczko. Bok od dołu do karczka ma 30 cm. W następnym rzędzie gubimy od razu 30 oczek. Zostanie na drucie 80 oczek. Z przodu wyrabiamy paszkę, gubiąc z każdej strony 3, 2 i 1 oczko w każdym po sobie następującym rzędzie. Pozostałe 68 oczek dzielimy na 2 części. Na prawą część wstawiamy 36 oczek, na lewą 32 oczka. Najpierw wykańczamy prawą stronę. Ściegiem ryżowym w paski robimy w górę 7 cm. Na dekolcik gubimy odrazu 8 oczek, potem 4, 3, 2, 1 oczko. Następnie 6 rzędów w górę i na ramię gubimy 3 razy po 6 oczek (cała pacha 12 cm). Teraz robimy drugą część karczka. Do 32 oczek dorzucamy od środka 4 oczka, co tworzy podkład na guziczki. Tak samo jak z tamtej strony trykotujemy do dekoltu 7 cm. Na dekolt gubimy 8, 4, 3, 2 i 1 oczko, 6 rzędów w górę i na ramię gubimy 3 razy po 6 oczek (cała pacha 12 cm).

Rękawki: Zaczynamy od dołu na 48 oczek na drutach N 2 ściągaczem 1 pr. 1 l. Po zrobieniu 2 cm ściągacza przekładamy robotę na druty N $2^1/_2$ i zmieniamy ścieg na właściwy dodając od razu w jednym rzędzie do 72-ch oczek. W górę pracujemy 5 cm równo. Potem zaczynamy kulę. Gubimy w każdym rzędzie stale po 2 oczka z każdej strony, aż zostanie 20 oczek, które zamykamy od razu.



Kołnierzyk: To] właściwie prosty kawałeczek, zrobiony ściegiem francuskim na drutach N 2, 6 cm, 70 oczek. Kołnierzyk obrabiamy 2 ma rządkami półsłupków, zaokrąglając rogi.

Żakiecik. Plecy: Zaczynamy od dołu. Ściągacz ma 84 oczka, 4 cm wysoki na drutach N 2. Potem prze-



chodzimy na grubsze druty i do właściwego ściegu. Od dołu do pachy żakiecik ma 22 cm. Na pachę gubimy 5, 2 i 1 oczko. Od pachy do ramienia robimy 12½ równo. Na ramiona gubimy z każdej strony 3 razy po 8 oczek (resztę na szyję).

Przód żakiecika składa się z 2-ch jednakowych części. Każdą z nich zaczynamy na 46 oczek. Na drutach N 2 robimy ściągacz 4 cm wysoki. Potem zmieniamy (jak w plecach) druty i ścieg. Do paszki wysokość wynosi 22 cm. Na pachę gubimy 6, 2 i 1 oczko Od pachy do dekoltu trykotujemy równo 8 cm. Na dekolt gubimy 4, 3, 2 i 1 oczko w kolejno po sobie następujących rzędach. Cała pacha ma 14½ cm. Na ramiona gubimy 3 razy po 9 oczek. Po zrobieniu obydwóch, przodów robimy na drutach N 2, dwa paseczki, każdy po 8 oczek ściegiem francuskim. Paseczki te przyszywamy na okrętkę do każdego z przodów, na jednym z nich przyszywamy guziki, w drugim wyrabiamy dziureczki (4).

Rękawki: Na druty N 2 nabieramy 58 oczek i robimy ściągacz 1 pr. 1 l. 4 cm wysoki. Potem zmieniamy druty na N 2½ i ścieg na „właściwy“. W tym to rzędzie dodajemy od razu 12 oczek, ażeby razem na drucie było 70 oczek. Rękawek jest 12 cm długi. Potem robimy kulę, gubiąc z każdej strony po 2 oczka, tak długo, aż zostanie 18 oczek, które gubimy od razu.

Szyjkę wykańczamy ściągaczem 80 oczek druty N 2. 3 cm. wysoki.

Uwagi: Każdą część należy z lewej strony na wilgotno odprasować i zeszyć.

E. Ż.



Kuchnia dziecięca.

Odżywianie dziecka w drugim roku życia.

Rośliny strączkowe.

Mówiliśmy już o znaczeniu jarzyn w odżywianiu dziecka, o sposobach ich przyrządzania oraz o ich konserwowaniu. Zakończymy dzisiaj naszą pogadankę o „odżywianiu jarzynami" rozpatrzeniem roślin strączkowych. Rośliny strączkowe różnią się jak najbardziej od wszelkich innych jarzyn, zarówno pod względem swojego składu, znaczenia odżywczego dla małych dzieci, jak i sposobu przyrządzania.

Dzięki obfitej zawartości białka są one do pewnego stopnia namiastką mięsa, trudniej jednak trawią się aniżeli inne jarzyny i dlatego nie powinny być podawane dziecku przed 15 miesiącem jego życia. Od tego okresu począwszy należy dawać dziecku trzy razy tygodniowo rośliny strączkowe, z początku wszakże w małych porcjach lecz do 3 łyżek od herbaty purée, co odpowiada 2—3 łyżkom stołowym suchej jarzyny. Używamy w tym celu zielonego suszonego groszku, białej fasoli i soczewicy.

Sposób ich przyrządzania jest następujący:

Suszone rośliny strączkowe moczymy w wodzie przez 12—24 godzin, a potem gotujemy je na niezbyt mocnym ogniu w ciągu 3—4 godzin do miękkości, w tej samej wodzie, w której się moczyły, dodając szczyptę soli. Przecieramy je potem przez sito, po czym zagotowujemy je jeszcze raz w tej samej wodzie, w której poprzednio gotowały się, z dodatkiem 1 deka masła. Przy tym sposobie przyrządzania bierzemy 4 deka (2 łyżki stołowe) fasoli czy groszku lub soczewicy.

Inny sposób przyrządzania polega na zaprawianiu wygotowanej, jak powyżej fasoli, zamiast surowym masłem, jasną zasmażką z 1 deka masła i 1 deka mąki i zagotowaniu fasoli wraz z tą zasmażką jeszcze raz jeden. Do tego sposobu przyrządzania wystarczą 3 deka (1½ łyżki stołowej) roślin strączkowych.

Niektóre matki obawiają się podawania dzieciom roślin strączkowych, jako rozdymających. O ile jednak stosujemy ściśle podany powyżej sposób ich przyrządzania, nie zachodzi bynajmniej obawa o to. Dzieciom, szczególnie jakoby skłonnym do wzdęć, dawać należy soczewicę, której działanie wzdymające jest znacznie słabsze, aniżeli innych roślin strączkowych.

RYBY.

Ryby wód słodkich i ryby morskie traktujemy jak mięso.

Ryby wód słodkich. Zupełnie świeże ryby gotujemy w wodzie osolonej, potym oczyszczamy je bardzo dokładnie z ości i przecieramy przez sito, bacząc, aby nie przepuścić przez nie najmniejszej ostki. Przygotowaną w ten sposób masę podajemy dziecku bez żadnych przypraw, najlepiej wraz z purée z kartofli.

Ryby morskie są, dzięki swojej zawartości jodu, pożywieniem wielce wartościowym dla małych dzieci, powinny też być im podawane przynajmniej raz w tygodniu, zwłaszcza

w zimie, kiedy najłatwiej jest o nie. W okolicach odległych od morza można korzystać z ryb dla odżywiania małych dzieci tylko w zimie. Przy nabywaniu ryb morskich dla małych dzieci należy zachować następujące środki ostrożności:

Ryby, kupowane w stanie surowym (nie wędzonym) muszą być sprowadzane w wagonach-chłodniach, albo w stanie zamrożonym, pod warunkiem wszakże możliwie największej świeżości O ile takich ryb dostać nie można, można korzystać dla małych dzieci z ryb wędzonych. Ponieważ jednak może zdarzyć się, że ryby wędzone są nosicielkami żywych jeszcze jajeczek tasiemców, należy wędzoną rybę przed podaniem jej dziecku raz zagotować, po czym można ją przyrządzić tak samo, jak wszystkie inne ryby. Z ryb wędzonych najbardziej nadają się dla małych dzieci szproty, nie tak tłuste, jak flądry i piklingi.

Ryb solonych (śledzi) podawać dziecku w drugim roku życia nie wolno. Zresztą w tym wieku wogó'e nie wolno podawać żadnych pokarmów zbyt słonych.

Maria Anna Frostigowa

Redakcja i Administracja: Litewska 16. Tel. 9-41-00. Konto P.K.O. 14.555
Prenumerata „MŁODEJ MATKI" płatna tylko z góry:
W kraju: rocznie zł. 10.—, półrocznie zł. 5.—, kwartalnie zł. 2.50.
Za granicą: rocznie zł. 15.—, półrocznie zł. 7.50.
Prenumeratę dwutygodnika „MŁODA MATKA" przyjmują wszystkie księgarnie, oraz urzędy pocztowe w kraju i za granicą.
Rękopisów Redakcja nie zwraca.
Redaktorka L. Czechowska przyjmuje interesantów w środy od godz. 15½ do 16½.

Wydawca: Polski Komitet Opieki nad Dzieckiem.

Redaktorzy: Dr. R. Barański i L. Czechowska.

Drukarnia M. Gołaszewski i Syn, Warszawa, ul. Czerniakowska Nr. 131. Telefon Nr. 9-38-57.